केले के फूल हैं बड़े फायदेमंद, खाइये दूर हो जाएंगे ये रोग ..

केले के पत्तों और तनों के साथ इसका फूल भी हमारी सेहत के लिए काफी लाभकारी है। इसे केला का दिल माना जाता है। इसमें अधिक मात्रा में फाइबर, प्रोटीन, पोटैशियम, कैल्शियम, कॉपर, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन ई होता है। जो कि आपकी सेहत के लिए किसी अमृत से कम नहीं है।

केले के पेड़ का सारा हिस्सा बडे़ ही काम का होता है। चाहे वह फूल, फल या फिर तना ही क्यूं ना हो, आप इन्हें आराम से खा सकते हैं। यहां तक कि केले के पत्तों का प्रयोग खाना खाने के काम आता है और छाल का इस्तमाल पेपर बनाने के काम आता है।

क्या आप जानते हैं कि साउथ में केले के फूल की सब्जी बनाई जाती है और लोग इसे बड़े ही मन से खाते भी हैं। केले के फूल बड़े ही पौष्टिक होते हैं। इनमें ढेर सारा फाइबर, प्रोटीन, पोटैशियम, कैल्शियम, कॉपर, फॉस्फोरस, आयरन, मैग्नीशियम और विटामिन ई पाया जाता है।

केले के फूलों को खाने से आपकी कई सारे रोग दूर हो सकते हैं। यह मधुमेह, पीसीओएस, डिप्रेशन तथा एनीमिया से बचाने का कार्य करते हैं इसलिये इन्हें अपने आहार में किसी ना किसी रूप में जरुर शामिल करना चाहिये। आइये जानते हैं केले के फूलों से कौन से रोग दूर किये जा सकते हैं।

खून की कमी को करें पूरा

केले के फूल में अधिक मात्रा में आयरन पाया जाता है जो कि हमारे शरीर में जाकर हिमाग्लोबिन की कमी को पूरा करता है। जिससे आपके शरीर पर कभी भी खून की कमी नहीं होती है।

शुगर को करें कंट्रोल

केले का फूल डायबिटीज के मरीजों के लिए काफी लाभाकरी है। एक शोध में पाया गया कि इसका सवन करने से इंसुलिन का स्तर कम हो जाता है। जिससे शुगर कंट्रोल में रहती हैं, लेकिन इसे आपकी पूरी तरह से सही नहीं माना गया है।

तनाव को करें कम

केले के फूल का सवन करने से आपका मूड सही हो सकता है। क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में मैग्नीशियम पाया जाता है। जो कि नैचुरल ऐंटी-डिप्रेसेंट हैं।

पाचन संबधी समस्या को करें दूर

केले के फूल खाने में बहुत ही हल्के होते है यानी की इन्हे आप आसानी से पचा सकते है। साथ ही ये पाचन संबंधी समस्या जैसे कि पेट का दर्द, एसिडिटी के कारण सूजन आदि से निजात दिलाते है।

किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाएं

केले के पूल में ऐसे तत्व पाए जाते है जो कि पैथोजेनिक बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकते हैं। जिससे आपको किसी भी तरह का इंफेक्शन नहीं होता है।

पीरियड्स को करें नियंत्रित

केले के फूल में ऐसे गुण पाए जाते है जो कि अनियमित पीरियड्स को ठीक करता है। इसके लिए एक कप केले के फूल को दही में पकाकर खाने से शरीर में प्रोजेस्ट्रोन लेवल बढ़ता ह साथ ही पीरियड के समय ज्या ब्लीडिंग नहीं होती है।

कैंसर और हार्ट अटैक से करें बचाव

कैंसर और दिल से संबधी को ई भी समस्या हमारे शरीर पर उपस्थित सेलो पर फ्री रैडिकल के हमला करने से होता है। इससे रक्षा केले का फूल अच्छी तरह से कर सकता है। क्योंकि इन फूलों में ऐंटी-ऑक्सिडेंट नामक तत्व पाया जाता है। जो फ्री रैडिकल्स का मुकाबला कर उन्हें बॉडी डैमेज करने से बचाते हैं।

स्तनपान करवाने वाली मां के लिये

अच्छा आयुर्वेद का सुझाव है कि स्तनपान करवाने वाली महिलाओं को केले के फूल खाने चाहिए। इससे उन्हें दूध ज्यादा बनेगा।